



MANERAS SALUDABLES FRIJOLES



Consejos!

- Escurrir y enjuagar los frijoles enlatados para reducir el sodio (sal).
- Agregue frijoles a la carne molida en chili, tacos o sartenes para hamburguesas; esto agrega nutrición y le permite estirar aún más los ingredientes costosos.
- Aumente las proteínas agregando frijoles a ensaladas, pastas, huevos revueltos, burritos, salteados, curry, sopas y guisos.. ¡las opciones son infinitas!

Frijoles Secos o Enlatados

¡Puede usar frijoles enlatados o secos en cualquier receta que requiera frijoles! La conversión es simple: 1 lata (15 oz.) De frijoles equivale a 1/3 de taza de frijoles secos, cocidos según las instrucciones del paquete.

RECETAS Arroz y Frijoles*

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada. aceite | 1 cda. orégano seco u otra hierba (opcional) |
| 1 cebolla picada | 1/2 cda. comino (opcional) |
| Lata de 15 oz de frijoles O 1/3 taza de frijoles secos, cocidos | 1/2 cucharadita. chile en polvo (opcional) |
| 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos con jugos | 1 1/2 tazas de arroz |
| 1/2 cucharadita ajo en polvo | 1/2 taza de agua |

Direcciones:

1. En una cacerola, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave.
2. Agregue frijoles, tomates y condimentos. Deje hervir, agregue el arroz y el agua.
3. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido. Retírelo del calor.
4. Deje reposar 5 minutos antes de servir. Complete la comida agregando vegetales o sirviendo sobre verduras.

Quesadillas de Frijoles y Espinacas

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 3 cucharadas aceite | 1 cda. chile en polvo (opcional) |
| Lata de 15 oz de frijoles O 1/3 taza de frijoles secos, cocidos | 1/2 cucharadita de comino (opcional) |
| Lata de 14 oz de espinacas, escurridas y enjuagadas | 8 oz de queso cheddar bajo en grasa, rallado |
| 1 cucharadita ajo en polvo | 4 tortillas de harina de trigo integral (10 pulgadas) |

Direcciones:

1. Caliente 2 cucharadas. aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las espinacas, los frijoles y el condimento. Saltee durante 3-5 minutos hasta que la mezcla esté bien caliente.
2. Coloque la mezcla sobre la mitad de cada tortilla. Cubra con queso y doble las tortillas. Rocíe la sartén con aceite en aerosol o cubra con 1 cucharada. aceite y calienta a fuego medio hasta que la tortilla se doree un poco, retire del fuego y sirva.

Dip de Frijoles

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 diente de ajo, picado O 1/2 cucharadita en polvo | 1 cucharada vinagre |
| 1/2 taza de cebolla picada | 1/2 cucharadita. comino o pimentón (opcional) |
| Lata de 15 oz de frijoles, escurridos y enjuagados | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 cucharada de aceite | 1/4 cda de pimienta |

Direcciones:

Combine todos los ingredientes en un tazón grande o en una licuadora, si tiene uno. Triture o mezcle, mezclando hasta que todos los ingredientes se combinen uniformemente. Sirva con galletas de trigo integral o en trozos de verduras según su preferencia.

*Recipe from Michigan Fitness Foundation's Harvest of the Month

Busca mas en: www.gcfb.org/recipes_resources



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Chilli Vegetariano

Ingredientes:

- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 latas (15 oz) de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 (15 oz) lata de maíz en grano entero, escurrido y enjuagado
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

- 2 latas (15 oz) de tomates cortados en cubitos, sin escurrir
- 1 1/2 taza de agua o caldo
- 1 cda. chile en polvo
- 1 cda. comino molido
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Agregue las cebollas, cocine hasta que estén blandas. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más.
3. Agregue los tomates sin escurrir y el agua. Espere a que hierva, luego reduzca la flama a fuego bajo. Agregue los frijoles, maíz y los condimentos.
4. Tape y deje cocinar, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 30 minutos. Servir caliente.

Ensalada de Frijoles y Maíz del Suroeste **

Ingredientes:

- 1 pimiento mediano, cortado en cubitos
- 2 latas (15 oz) de frijoles, escurridos y enjuagados
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 lata (15 oz) de granos de maíz, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 cda. de sal

Direcciones:

1. En un tazón grande, combine los frijoles y otras verduras.
2. En un tazón pequeño, combine el aceite, el vinagre y los condimentos para crear un aderezo.
3. Mezcle el aderezo con la ensalada. Sirve frío y guarde lo Sobrante en el refrigerador

Pasta con Frijoles y Verduras **

Ingredientes:

- 1 paquete (16 oz) de pasta de trigo integral
- 2 cebollas picadas
- 1 zanahoria picada
- 1 Lata de 15 oz de espinacas
- 1 1/2 cucharadita de hierbas secas
- 1/2 cucharadita pimienta negra

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo picados O 1 cucharadita en polvo
- 3/4 cda. de sal
- 2 latas de frijoles (15 oz), escurridos y enjuagados
- 1 cda. Hojuelas de pimienta rojo

Direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre la pasta pero reserva 1 taza de agua de la pasta.
2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego-medio. Agregue la cebolla, el ajo, una zanahoria y cocine hasta que estén suaves.
3. Agregue solo 1/2 taza de agua de pasta reservada y los condimentos.
4. Agregue los frijoles y las espinacas. Si es necesario, agregue más agua de pasta para hacer una salsa.
5. Mezcle la pasta cocida con los frijoles y las verduras. Cocine hasta que la pasta esté bien caliente. Sirva caliente.

Ensalada de pasta fácil **

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta integral
- 1 Lata de 15 oz de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 Lata de 14.5 oz de ejotes, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1 pimiento morron color de su preferencia, picado

- 1/4 cda. De sal y pimienta c/u
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o finamente picado
- 1 cda. condimento italiano
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de aceite

Direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y enjuague con agua fría.
2. En un tazón grande, combine las verduras, los frijoles y la pasta cocida.
3. Combine el aceite, el vinagre y los condimento para hacer un aderezo italiano. Vierta el aderezo sobre la ensalada de pasta.
4. Mezcle y refrigere hasta que esté listo para comer. Conserve en refrigeracion y puede consumirlo durante toda la semana.

**Recipe from Share Our Strength's Cooking Matters™